经济发展制造业之餐饮业发展总结

外卖进口自然贵了，需要我们自己制作就便宜起码一半。。

目录

[1. 俩大原则 方便简单 价格实惠 1](#_Toc31266)

[1.1. 做菜方法 以生吃 冷水泡饭 烧烤 煮饭 为简单。 1](#_Toc19187)

[1.2. 做菜原料使用超市常见的原料 2](#_Toc19764)

[1.3. 餐具一律简化。。 2](#_Toc9789)

[2. 简捷菜谱大全 2](#_Toc496)

[2.1. 水果 （西瓜 木瓜 毛荔枝 香蕉 2](#_Toc26594)

[2.1. 肉类 Tuna鱼罐头 香辣小鱼 肉干 2](#_Toc668)

[2.2. 各种蔬菜shala（胡罗卜 西红柿 +坚果 黄瓜 生菜 香菜 2](#_Toc26027)

[2.3. 面包全麦+拉面+粉丝+cookie 模式搭配 2](#_Toc6140)

[2.4. 坚果 零食类 巧克力等 tea 山楂片 2](#_Toc20224)

[2.5. 燕麦或全麦三明治 面包+香辣小鱼+蔬菜 2](#_Toc24253)

[2.6. 拉面 （方便面+香辣小鱼+吐纳鱼+蔬菜包 3](#_Toc29981)

[2.7. 关东煮或酸辣粉碗装 3](#_Toc30054)

[2.8. 八宝粥 紫菜卷 Naan囊 3](#_Toc11708)

[2.9. 烤薯片 南瓜粥 煮玉米 烤红薯 煮鸡蛋鸟蛋 3](#_Toc3798)

[2.10. 大枣、葡萄干等天然果干， 3](#_Toc27686)

[2.11. 酸奶 榨菜泡菜 3](#_Toc13707)

[3. 外卖类 3](#_Toc19410)

[3.1. 711炸鸡米饭法 烧鸟 cookie 3](#_Toc11847)

[3.2. Subway外卖三明治 3](#_Toc24827)

[3.3. Greenwich 披萨 3](#_Toc7383)

[3.4. Inasa烧鸟 3](#_Toc1741)

[3.5. 炒米饭外卖也不贵的chowkin 牛饭炒饭 3](#_Toc25598)

[3.6. Macdo套餐 wedyu类汉堡 3](#_Toc24605)

# 俩大原则 方便简单 价格实惠

## 做菜方法 以生吃 冷水泡饭 烧烤 煮饭 为简单。

不要炒菜，麻烦，需要餐具多而且。。。

最好只需要热水一对就ok。不需要麻烦的炒菜 。。

## 做菜原料使用超市常见的原料

## 餐具一律简化。。

菜谱也要简化。。这样快速有方便又省钱。。

# 简捷菜谱大全

## 水果 （西瓜 木瓜 毛荔枝 香蕉

## 肉类 Tuna鱼罐头 香辣小鱼 肉干

## 各种蔬菜shala（胡罗卜 西红柿 +坚果 黄瓜 生菜 香菜

## 面包全麦+拉面+粉丝+cookie 模式搭配

## 坚果 零食类 巧克力等 tea 山楂片

## 燕麦或全麦三明治 面包+香辣小鱼+蔬菜

无需热水，烹饪直接开吃。。

## 拉面 （方便面+香辣小鱼+吐纳鱼+蔬菜包

## 关东煮或酸辣粉碗装

## 八宝粥 紫菜卷 Naan囊

## 烤薯片 南瓜粥 煮玉米 烤红薯 煮鸡蛋鸟蛋

## 大枣、葡萄干等天然果干，

## 酸奶 榨菜泡菜

# 外卖类

## 711炸鸡米饭法 烧鸟 cookie

## Subway外卖三明治

## Greenwich 披萨

## Inasa烧鸟

## 炒米饭外卖也不贵的chowkin 牛饭炒饭

## Macdo套餐 wedyu类汉堡

# Ref

Atitit 食品白名单餐饮白名单列表吃饭food white list v2 tb5.docx

军粮

Atitit 餐饮条例 浪漫与性价比原则

Atitit 餐饮成本费用控制法

目录

1.1. 餐饮成本法 大城市 二线城市 小城市 2

1.2. 建立水果价格表 2

1.3. 建立水果分布图 2

1.4. 建立水果蔬菜上市时间表，应季节水果教实惠 2

1.5. 使用组合原则 diy+采购部分 2

1.6. Diy部分 2

1.7. 清淡饮食，健康又简化 2

1.8. 不用餐具 手抓饭优先 2

1.9. 烧烤简单化，不用厨具 2

1.10. 产地附近原则，水果多 优惠 2

1.11. 入乡随俗，这样成本低，非要跑到北方吃芒果就贵些 2

Atitit 餐饮 食物精致法

讲究以下6个“M”。

“Menu”（菜谱） “Music”（音乐） “Meal”（食品）

“Mood”（气氛） “Meeting”（会面） “Manner”（礼节） “Meal”（食品）

其他

素食主义者

烛光晚餐

 少调料，小份装，重搭配 /

精美的食器映衬下

蔬菜色彩搭配

食物 精致

参照日料

Atitit 简单快速平价食品餐饮工作条例

目录

1. 几个大原则 1

2. DIY原料采购 主要是便利店 商店 与网络 1

2.1. 面包/方便面 米饭 香蕉 玉米 2

2.2. 罐头类 吞那鱼 2

2.3. 袋装鱼罐头 （中国超市 香辣小鱼 2

2.4. 热带水果 芒果 木瓜 红毛丹 香蕉 2

2.5. 炸鸡 鸡翅鸡腿 2

2.6. 袋装盒装奶 用来做奶茶 2

3. 外卖类 快餐类 2

4. 奶茶 水果茶 叶茶 红茶 2